

**ISM ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS**  
UNILAB  
CARDÁPIO SEMANAL



| ALMOÇO          | Segunda (11/12)                              | Terça (12/12)                | Quarta (13/12)                        | Quinta (14/12)                                | Sexta (15/12)                                     | Sábado (16/12)                    |
|-----------------|--|------------------------------|---------------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| Principal       | Cozido bovino a nordestina                   | Peixe a delícia              | Feijoada                              | Frango assado a moda caipira                  | Frango xadrez                                     | Pernil suíno acebolado            |
|                 | Filé de frango grelhado na manteiga de ervas | Paçoca de carne do sol       | Frango assado com aveia               | Almondegas bovina ao molho pomodoro-gratinado | Catchupa  | Cubos de carne ao molho           |
| Vegetariano     | Maria isabel vegana                          | Bobó de legumes              | Feijoada vegetariana                  | Arroz cremoso de lentilha                     | Refogado de grão de bico                          | Soja bolonhesa                    |
| Salada          | Acelga, repolho roxo, cenoura, melão         | Vinagrete                    | Alface crespa, tomate, acelga e manga | Alface, cenoura, tomate, pepino, orégano      | Pepino com tomate em rodelas com azeite e orégano | Alface, tomate, espinafre, pepino |
|                 | Batata doce com oregano                      | Macaxeira cozida amanteigada | Abóbora sautê                         | Beterraba com milho verde                     | Batata inglesa sautê                              | Cenoura com brocolis refogados    |
| Guarnição       | Pirão de carne                               | Purê de batata               | Farofa branca                         | Macarrão                                      | Cuscuz  | Farofa                            |
| Acompanhamentos | Arroz Branco c/ açafrão                      | Baião de dois                | Arroz Branco                          | Arroz Branco                                  | Arroz Branco                                      | Arroz Branco                      |
|                 | Arroz Integral c/ salsinha                   | Arroz Integral               | Arroz Integral                        | Arroz Integral                                | Arroz Integral                                    | Arroz Integral                    |
|                 | Feijão Carioca                               | Feijão Corda                 | Feijão Corda                          | Feijão Carioca                                | Feijão Corda                                      | Feijão Carioca                    |
| Sobremesa       | Tangerina                                    | Banana prata                 | Laranja                               | Melão   | Mamão   | Melancia                          |
|                 | Doce de leite tablete                        | Doce goiaba cristalizado     | Doce banana tablete                   | Doce crocante de amendoim                     | Doce caju cristalizado                            | Doce paçoquita                    |
| Suco/polpa      | Manga  | Goiaba                       | Acerola                               | Caju  | Tamarindo   | Graviola                          |

| JANTAR          | Segunda (11/12)                                 | Terça (12/12)                                | Quarta (13/12)                          | Quinta (14/12)                  | Sexta (15/12)                        | Sábado (16/12) |
|-----------------|---|--|---|---------------------------------|--------------------------------------|----------------|
| Principal       | Isca de fígado ao molho                         | Bife de panela ao molho escuro               | Caldo de mancarra                       | Carne do sol a nordestina       | Filé de peixe a portuguesa           | XXXXXXX        |
|                 | Frango assado com batata rústica                | Costela suína acebolada com rodelas de limão | Torta de carne do sol com queijo coalho | Creme de frango com milho verde | Carne de panela acebolada            |                |
| Vegetariano     | Bolinho de soja com macaxeira                   | Strogonoff de grão de bico                   | Soja tropeira                           | Kibe de soja                    | Suflé de legumes com soja            |                |
| Sopa            | Sopa de carne com legumes                       | Canja de galinha                             | Sopa de feijão                          | Sopa de peixe com legumes       | Caldo de carne com legumes           |                |
| Salada          | Alface crespa, tomate, pepino, cenoura, abacaxi | Cenoura, Beterraba, Coentro, Manga           | Acelga, tomate, melão e beterraba       | Vinagrete                       | Repolho bicolor com tomate e abacaxi |                |
|                 | Batata inglesa e vagem refogados                | Chuchu cremoso gratinado                     | Cenoura e abobrinha refogados           | Macaxeira amanteigada           | Beterraba, chuchu e milho verde      |                |
| Guarnição       | Macarrão  | Farofa                                       | Cuscuz                                  | Purê de batata                  | Farofa Crispy                        |                |
| Acompanhamentos | Arroz Branco                                    | Arroz Branco                                 | Arroz Branco                            | Baião de dois                   | Arroz Branco                         |                |
|                 | Arroz Integral                                  | Arroz Integral c/ ervilha                    | Arroz Integral                          | Arroz Integral c/ milho         | Arroz Integral                       |                |
|                 | Feijão de Corda                                 | Feijão Carioca                               | Feijão Carioca                          | Feijão de Corda                 | Feijão Carioca                       |                |
| Sobremesa       | Melão   | Abacaxi                                      | Melancia                                | Banana prata                    | Maçã                                 |                |
|                 | Doce quebra queijo                              | Doce caju cristalizado                       | Doce coxa de moça                       | Doce banana cristalizado        | Doce de leite tablete                |                |
| Suco/polpa      | Acerola   | Caju   | Seriguela                               | Goiaba                          | Manga                                |                |

Obs.: Cardápio pode sofrer alterações, dependendo da disponibilidade de produtos em estoque.

\* Contém lactose

\*\* Contém glúten

ALÉRGICOS: Pode conter trigo, centeio, cevada, aveia, leite, ovo, soja, milho;



Gabriela Viana Lima  
Nutricionista (CRM11 3727)